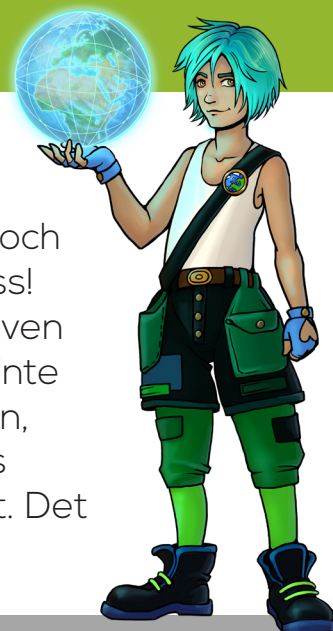


PLANETSKÖTAREN



Det finns mycket föroreningar i haven. I Stilla havet har det bildats en hel kontinent som är gjord av plast. I Östersjön finns också massor av plast. Fiskarna blir färre och färre och haven mår dåligt. Vi människor måste skärpa oss! Det är dags att lära sig hur vi kan bevara och använda haven och de marina resurserna på ett sätt som gör att haven inte blir sämre. Det finns forskare som börjat odla alger i haven, som en åker, fast i havet. Alger kan användas i mat, göras batterier av, till biogas eller kanske till en nedbrytbar plast. Det kan bli en fantastisk resurs.



Illustrationer: Silvy Strand

UTMANINGEN:

Alger på tallriken? Testa - det är fina fisken!

Några av de marina resurserna är salt, fisk och alger. Om man lägger salt på färsk fisk så sker osmos. Inne i fiskens celler finns vatten och salt. Utanför finns det också vatten och salt men mycket mer salt än inne i cellerna. Vattnet tar sig då ut ur cellerna för att utjämna salthalten. Cellen strävar efter att det skall vara samma salthalt utanför och inuti cellen. Resultatet blir en fisk som blir rimmad eller gravad beroende på hur mycket salt och socker man har i receptet. Prova också att äta alger! Torkad algsallad, sjögräsnudlar och noriark hittar du i hyllan för asiatiska varor i mataffären. Det finns gott om recept för att laga mat av havets resurser. Här är några av Tom Tits favoriter!

Rimmad lax

- 800 g miljömärkt, färsk laxsida i bit (med skinn)
- 1 ½ dl salt
- ¾ dl strösocker

Blanda salt och socker och gnid in laxens båda sidor med blandningen. Lägg laxen med den skinnfria sidan nedåt i en form. Täck över laxen och låt den ligga i kylan i 2-3 dagar. Ta upp laxen och skär den i tunna skivor med en vass kniv.

Alg- och sesamsalt

- 1 noriark
- 2 tsk flingsalt
- 2 msk rostade sesamfrön

Rosta noriarket hastigt, några sekunder på varje sida, i en torr och het stekpanna. Blanda flingsalt och rostade sesamfrön i en bunke. Smula ner noriarket i bunken och blanda. Serveras på ugnsrostade grönsaker.

Algsallad

Lägg 1 påse algsallad i blöt enligt anvisning på förpackningen. Låt rinna av på hushållspapper och lägg sedan i en skål. Blanda med 1 msk sesamolja, ½ tsk chiliflakes och 2 tsk japansk soja.



Nästa utmaning kommer om en vecka!

I SAMARBETE MED
Tom Tits
Experiment